

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2021年10月~

ゴルフスポーツクラブ 豊見城

月曜日 Mon							火曜日 Tue							水曜日 Wed	木曜日 Thu						
スタジオ							スタジオ							スタジオ	スタジオ						
スイミングスクールプール							スイミングスクールプール								スイミングスクールプール						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
New! 9:20~10:05 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)							9:20~10:05 リフレッシュストレッチ (山里 美由希)								9:00~9:40 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい						
10:15~11:00 琉球美倶好 (大田 礼子)							10:20~11:05 ZUMBA (ズンパ) (RIRIKO)								9:30~10:30 陰ヨガ (国頭 智子)						
11:15~12:00 ZUMBA (ズンパ) (上間 留美子)							11:15~12:00 お気軽ステップ (小原 悦子)								9:30~12:00 ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい 9:30~12:15 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい 11:15~12:15 パーソナル(有料) (渡辺 覚)						
12:15~13:00 太極舞 (上間 留美子)							12:15~13:00 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)							定休日	12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ガルフプールをご利用下さい						
13:15~14:15 ハワイアンフラ (外間 美穂)							13:15~14:05 ボディメンテナンス (橋本 紅音)								12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ガルフプールをご利用下さい						
14:30~15:15 お気軽エアロ (大田 礼子)							14:30~15:15 お気軽ステップ (日吉 知美)								13:30~14:30 アンチエイジング ヨガ (高良 ジュン子)						
15:30~16:15 ボディメイク (大田 礼子)							15:30~16:15 ピラティス (日吉 知美)								13:30~14:30 フリーレーン 3, 4, 5, 6レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい						
15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはございません							15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはございません								16:00~17:00 キッズダンス (吉田 邦彦 BEATJAM)						
															15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはございません						
18:15~19:00 ボディシェイプ (山中 宗史)							18:15~19:05 骨盤調整 (安岡 美保)								18:30~19:15 マットピラティス (山中 宗史)						
19:15~20:00 お気軽エアロ (山中 宗史)							19:15~20:15 ストリートジャズ (Tsukasa)								19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納 美月)						
20:15~21:00 ZUMBA (ズンパ) (金城 美野)							20:30~21:30 ジャズストレッチ (吉田 邦彦 BEATJAM)								20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)						
21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい スイミングスクールプール利用 21:30まで							21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい スイミングスクールプール利用 21:30まで								21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい スイミングスクールプール利用 21:30まで						
														21:25~21:40 クイックストレッチ (Gスタッフ)							

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2021年10月～

ゴルフスポーツクラブ 豊見城

金曜日 Fri								土曜日 Sat								日曜日 Sun	
スタジオ	スイミングスクールプール							スタジオ	スイミングスクールプール							スタジオ	
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		
9:30~10:15 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)	9:00~9:40 全レーンフリーレーン							9:30~10:15 リフレッシュエクササイズ (大田 礼子)	9:00~9:45 ベビー スイミング (高橋 正人)	9:00~10:00 フリーレーン 3, 4, 5, 6, 7レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい							
10:30~11:15 イキイキ健康 エクササイズ (国頭 智子)	9:40~10:25 フリーレーン 1, 2, 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい							10:30~11:15 ダンスエアロ (大田 礼子)	10:00~11:00 幼児・学童コース スイミングスクール利用 ※フリーレーンはございません								
11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	10:30~11:30 中・上級 (當間 ゆかり) 上級 (高橋 正人) 初・中級 (新垣 はるか)							11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 美奈子)	11:15~12:15 上級 (平良 俊晴) マスターズ (高橋 正人) 中・上級 (新垣 はるか)							11:00~11:45 ピギナーステップ (嘉手納 美月)	
12:35~13:20 ボールエクササイズ (比嘉 純麗)	11:40~12:30 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい							12:30~13:15 お気軽エアロ (山里 美由希)	11:45~12:15 流水30 (高橋 正人)							12:00~12:45 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)	
13:30~14:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい							13:30~14:15 コンディショニング (山里 美由希)	12:20~13:00 この時間帯は、ご利用になれません							13:00~14:00 フリーダンス (新垣 亮)	
14:30~15:15 お気軽ステップ (並里 美由紀)	13:30~14:30 契約団体保育園 スイミングスクール利用 13:30~ フリーレーン 3レーンのみ							14:30~15:15 ストレッチヨガ (山里 美由希)	13:00~17:30 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 13:00~17:30 フリーレーンはございません							14:15~15:15 ストリートジャズ (Tsukasa)	
15:30~16:15 チャレンジエアロ45 (山里美由希)	15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはございません							16:00~17:00 キッズダンス (木下 まい子) BEATJAM								15:30~16:15 ピギナーエアロ (金城 美野)	
18:15~19:00 ピラティス (真志取 美加)								17:15~18:15 サルセーション (HIROMI)								17:30以降 スイミングスクールプールは、ご利用になれません	
19:15~20:00 バレトン (真志取 美加)								18:30~19:30 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)									
20:15~21:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)								20:00~21:00 マスターズ (平良 俊晴)									
21:25~21:45 腹筋コンクリート (吉田 守)								20:30~21:30 フリーレーン 1, 2, 3, 4レーン ※プールサイド看板を確認の上、 ご利用下さい									

* 会員の皆様へ *

毎週水曜日は、定休日です。

★会員さまの安全の為、レッスン開始後15分以上経過してからの途中参加はご遠慮下さい。(20~30分レッスンは5分以上)

★レッスンの途中退室はなるべくお控えください。

★レッスンによって人数制限を設けさせていただきます。

★都合により、レッスン内容・時間を変更する場合がございます。

★初めてレッスンに参加される方は、インストラクターに一声お掛けください。

★プールでは時間によってフリーレーンに制限があります。ご確認ください。

★プールフリーレーンでの談話は、他会員様に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい。

★祝日の9:00台、20:00以降のレッスン及び、スイミングスクール休館日のスイミングスクールレッスンはお休みとさせていただきます。

★スイミングスクール休館日は、スイミングスクールプールはご利用になれません。

★マークのついているレッスンは、初心者でも安心して参加できるプログラムとなっています。初めての方は、マークの物からご参加下さい。

★レッスンレベル

	初めての方でも安心してご参加できます
	初級～中級者向けのプログラムです
	中級～上級者向けのプログラムです
	水中運動、アクアビクス系のプログラムです
	幼児・学童・選手 スイミングスクール利用
初級	クロール・背泳ぎ25mの完泳を目指すクラス
中級	平泳ぎ25mの完泳を目指すクラス
上級	バタフライ25mの完泳を目指すクラス
マスターズ トライアスロン	4泳法のさらなるレベルアップを目指すクラス



Gulf Sports Club
ゴルフスポーツクラブ
【豊見城】

TEL (098)856-0022 FAX (098)856-0023

営業時間		トレーニングジム・ゴルフプールご利用時間	
月・火・木・金・土曜日	9:00~23:00(土曜日21:00まで)	月・火・木・金曜日	9:00~22:30
日曜日・祝日	10:00~21:00	土曜日	9:00~20:30
水曜日	定休日	日曜日・祝日	10:00~20:30